



病院広報誌 白樺

依田窪病院だより

国保依田窪病院の理念

- 地域に密着した心あたたかな医療を実践します
- 地域における基幹病院として高度医療を提供します

第59号

2019年4月

人と人、地域と病院を
つないでいきたい。

目次

人間ドック特集	2～5
【人間ドックについて】	2～3
【内視鏡検査について】	4
【眼科検査について】	5
三澤院長「地域医療貢献奨励賞」受賞	6
禁煙外来について	6
2019年ゴールデンウィークの診療体制について	7
栄養科からのおすすめレシピ【せりと卵のスープ】	7
外来診療担当医表【2019年4月】	8

医師・看護師募集のお知らせ

- ◆地域を担う医師・看護師を募集中
- ◆子育て世代の多様な勤務時間にも配慮
- ◆中途採用の方に対する研修や奨学金制度も充実
- ◆院内保育所も完備し子育て世代を応援
- ・「夜勤はできないけど、一日に数時間でも働きたい。」というパート勤務も歓迎します。
- ・看護学生の皆さんの勉学や生活をサポートするために修学資金制度も設けています。

～早期発見・早期治療のために～

国民健康保険
依田窪病院

人間ドック

料金：37,900 円 (税抜き)

実施日／月曜日・水曜日・木曜日・金曜日

人間ドックは皆様の健康状態を知る第一歩です。
健康管理センターでは、皆様の健康の保持、増進のための健康診断を行っています。
人間ドックを受けて病気の予防・日々の生活の振り返りにご活用ください。

健診の流れ

●受付

受付開始時間／7：45～
2 階の健康管理センターにて書類・検便等の提出
受付時にロッカーの鍵と検尿用のコップをお渡しします。
採尿したコップは所定の場所に置いていただきます。

●着替え

指定の場所から健診着・スリッパをお取りください。
更衣室にてお着替えをしていただきます。

●各検査・オプション検査・問診

各検査・オプション検査・問診をお受けいただきます。

●胃内視鏡検査又は胃部 X 線検査

病院の内視鏡室にご移動していただきます。
担当の医師・看護師が対応します。

●診察

診察室にて医師の診察と結果説明があります。

●着替え

●会計

終了目安時間／12：30 頃
(オプション等検査の流れで終了時間が前後する場合がございます。)

注意事項



お食事について

前日は 21 時までにお食事を済ませ、当日は朝食を摂らずにおいでください。当日の朝は、脱水予防の為コップ一杯のお水またはお湯を飲んで来てください。



お薬について

糖尿病の薬は飲まないでください。それ以外の薬は飲んでいただいて構いません。



国保依田窪病院

健康管理センター

TEL 0268-68-2511 (電話対応時間：午後2時～4時)

FAX 0268-68-2286

休診日：土曜日・日曜日・祝日・12/29～1/3・1/15

人間ドック検査内容

検査項目	内 容	検査で分かること
身体計測	身長・体重・BMI・腹囲（35歳以上）	肥満など
生理学的検査	血圧・視力・眼底・眼圧・聴力・心電図・肺機能検査	眼・循環器・呼吸器疾患など
尿検査	蛋白・尿糖・尿潜血・尿沈渣（尿中赤血球・尿中白血球・上皮細胞）	腎臓・尿路疾患など
検便	便潜血（2日分とります）	大腸がん・ポリープ・潰瘍など
血液検査	赤血球・白血球・血色素量・ヘマトクリット・血小板など	貧血・炎症・止血機能など
	AST・ALT・γ-GTP・総たんぱく・アルブミン・総ビリルビンなど	肝臓・胆道系疾患など
	アミラーゼ・尿酸	膵臓疾患・痛風
	クレアチニン・尿素窒素・e-GFR	腎臓疾患など
	総コレステロール・HDL コレステロール・LDL コレステロールなど	動脈硬化・脂質異常など
	空腹時血糖・HbA1c	糖代謝異常
	CRP・血液型（初回のみ）・HBs抗原・HCV抗体・TPHA（梅毒）	炎症・感染症など
画像系診断	胸部X線検査	呼吸器疾患など
	腹部超音波	肝臓・胆のう・膵臓・脾臓・大動脈
	胃内視鏡検査（経口・経鼻どちらか選べます）又は胃X線検査（バリウム）	食道・胃・十二指腸
骨密度検査	骨密度（超音波骨評価）	骨粗鬆症
診察	医師による診察・結果説明	

オプション検査

検査項目	内 容	金額(円)(税抜)
動脈硬化 ABI	血管の詰まりと硬さを測定 ※足首と上腕の血圧の差を比べます	1,500
乳がん検査	乳腺超音波 ※乳腺の腫瘍や性状を調べます	3,500
	マンモグラフィー撮影 ※視触診ではわかりにくい小さな腫瘍の発見率が上がります	5,120
超音波	甲状腺超音波 ※甲状腺の腫瘍や性状を調べます	3,500
内視鏡検査麻酔（経口）	点滴による麻酔 ※ご自宅までの送り迎えが必要です。内視鏡による苦痛が強い方にお勧めです	4,537
腫瘍マーカー	CEA 消化器がんなど	1,550
	CA19-9 膵臓がん・胆道がんなど	1,850
	AFP 肝臓がんなど	1,570
	PSA 前立腺がん（男性のみ）	1,750
	CA125 卵巣がん・子宮がん・子宮内膜症など（女性のみ）	1,800
	腫瘍マーカー4項目セット	5,200
血液検査	TSH 甲状腺刺激ホルモン ※甲状腺機能の異常を調べます	1,570
眼科検査	OCT 三次元眼底解析検査 ※眼科外来の混雑状況により 11:30 頃の検査になることがございます	2,500

上部消化管内視鏡検査について

● 依田窪病院での胃カメラの種類は何があるの？

経口内視鏡

◆ カメラの挿入経路



◆ メリット

- ・ 高度な治療を行う事が出来る
- ・ 高画質
- ・ 検査時間が短い

◆ デメリット

- ・ 嘔吐反射が出やすい
- ・ 検査中に会話が出来ない

経鼻内視鏡

◆ カメラの挿入経路



◆ メリット

- ・ 嘔吐反射が出にくい
- ・ 検査中会話が出来る

◆ デメリット

- ・ 鼻が痛い事もある
- ・ 検査時間が経口に比べ長い
- ・ 高度な治療を行う事が出来ない

内視鏡の太さ



◆ 経口スコープ：9.2～10mm

◆ 経鼻スコープ：5.2～5.9mm

※色鉛筆の直径は8mmです。



● 胃カメラを楽に受ける3つのコツ

① “喉を動かしたりゲップをしない”

のどを動かしたりゲップをしたりすると逆に苦しくなったり、検査時間が延びてしまいます

② “検査中は体の力を抜いて”

体に力が入ると嘔吐反射が出やすくなりますので、体の力を抜いて楽にしてください。

③検査中は“呼吸を整える”

検査中はやりやすい方法で呼吸を整えます。呼吸を整えリラックスしてください。



● それでも胃カメラを受けるのが苦痛な場合【オプション】

鎮静剤を使用し胃カメラを受けることで**苦痛を感じにくく**することができます。

しかし、胃カメラ当日は自身での運転ができませんので、家族の付き添いが必要などの条件がつきます。

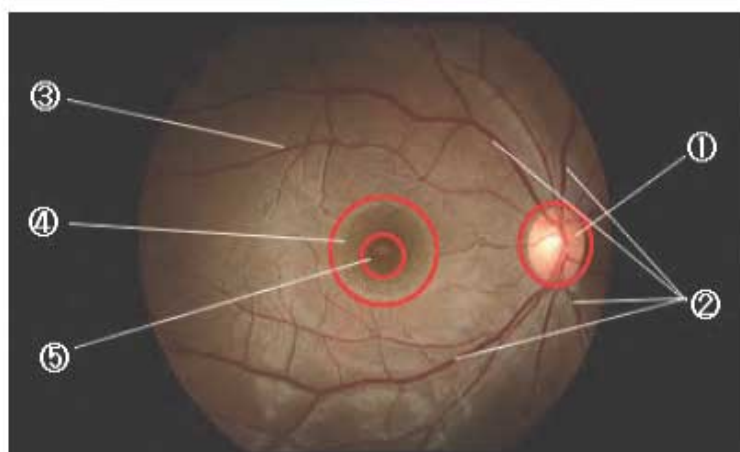
詳しくは医師・看護師にご相談ください。

眼のオプション検査について

健康診断では失明の3大原因である**緑内障**、**糖尿病網膜症**、**加齢黄斑変性**の診断が付きません。
眼の精密検査（**眼底カメラ**、**OCT**）をすることで、眼疾患の早期発見、予防をおすすめします。

● 眼底カメラ

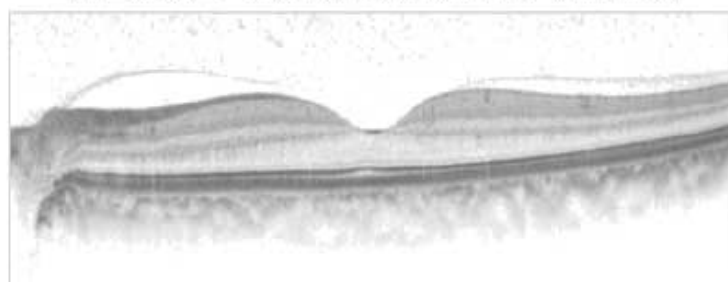
目の奥の網膜の表面部分をカメラで撮影する検査です。
網膜を走る血管の状態や黄斑部、視神経乳頭の異常が分かります。



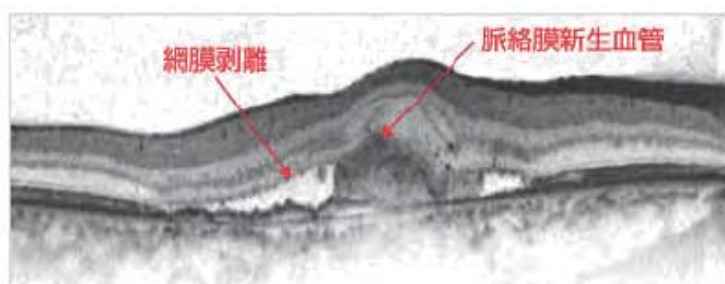
- ①視神経乳頭：円形の部分で、数多くの眼の神経が集まった部分です。
- ②網膜静脈：動脈よりも血管が太く暗赤色で濃く見えます。
- ③網膜動脈：橙赤色の明るい色の血管が網膜動脈です。
- ④黄斑部：網膜の中心部です。黄斑部の変性や浮腫、円孔などの各疾患や色調を観察します。
- ⑤中心窩：黄斑部の中心です。良好な視力を得るために最も大切な部位です。

● OCT (三次元眼底解析検査) ※2019年1月に検査機器が新しくなりました。

目の奥の網膜の断層画像をとる検査です。表面だけでなく内部まで撮影できるため、黄斑部疾患や各種網膜疾患の検出、緑内障の早期発見などに有効です。



正常な黄斑の網膜断層像



滲出型加齢黄斑変性の網膜断層像

眼底写真は網膜の病巣の範囲を知り、OCT は原因が網膜のどの層にあるかを確認することが出来るので、眼底カメラ、OCT の両方の検査をおすすめします。

こんな方にオプション検査をお勧めします

- ◆家族に緑内障の方がいる方
- ◆近視の強い方
- ◆40 歳以上の方
- ◆物がゆがんで見える方
- ◆糖尿病・高血圧・高脂血症のある又は疑いのある方

☆40 歳以上の方は自覚症状が無くても、年に 1 回程度、定期的に受けることをお勧めします☆

三澤院長「地域医療貢献奨励賞」受賞

2019年2月23日、都市センターホテルにおいて、財団法人住友生命福祉文化財団による「第12回地域医療貢献奨励賞」の授賞式が行われ、三澤院長が受賞されました。

「地域医療貢献奨励賞」は、地域における医療の確保と向上及び住民の健康福祉の増進に寄与・貢献している医師を表彰し、今後の一層の活躍を期待するために創設されたもので、今回は三澤院長を含め、6名が受賞されました。

また、2月28日に羽田組合長（長和町町長）への受賞報告を行い、三澤院長は「安定的な人材確保を行い、地域の皆様が安心してかかる病院体制づくりに取り組みたい」と抱負を述べました。



4月1日から禁煙外来はじめます

やめたくてもやめられない喫煙習慣を「**ニコチン依存症**」といい、治療が必要な病気とされています。

医師や看護師のアドバイスを受けながら、患者さんに合った薬を使うことで、

「**比較的楽に※1**」「**より確実に※2**」「**あまりお金もかけずに※3**」禁煙することができます。

※1. 禁煙補助剤により、離脱症状を抑えます。

※2. 禁煙補助剤を使用すると、自力での禁煙に比べ2～3倍、禁煙の可能性がアップします。

※3. 健康保険（自己負担3割）による禁煙治療とたばこ代の比較（いずれも12週分の費用）

ニコチンパッチ（貼り薬）	約13,000円	vs	たばこ代（1箱400円、1日1箱と仮定）
バレニクリン（飲み薬）	約20,000円		



以下の条件を満たした方は、健康保険による禁煙治療が可能です。

- ① 外来患者さんで、直ちに禁煙しようと考えている方。
- ② スクリーニングテスト（TDS）によりニコチン依存症と診断された方。
- ③ 35歳以上の方は、プリंकマン指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が200以上である方（35歳未満の方は、プリंकマン指数が200未満でもOKです）
- ④ 禁煙治療を受けることを文書により同意された方。
- ⑤ 再び禁煙治療をはじめる際は、他院も含め前回の禁煙治療開始日より1年以上経過していること。

禁煙外来は**予約制**です。まずは気軽な気持ちで、ご連絡ください。

【診療日】 初回 毎週月曜・金曜 12:00
2回目以降 毎週月曜・木曜・金曜 11:00、12:00

（ご予約は 0268-68-2036 平日14:00～17:00にお願いします）

2019年ゴールデンウィークの診療体制について

天皇の即位日となる2019年5月1日（水）を祝日とする法律が公布・施行され、「4月30日（火）」と「5月2日（木）」がどちらも休日となります。

これにより、当院でも4月27日（土）から5月6日（月）までが休診日の扱いとなりますが、10日連続の休診となることによる診療への影響などについて慎重に検討を重ねた結果、「4月30日（火）」については通常どおり診療を行うことを決定いたしました。

尚、小児科・眼科及び和田診療所は休診とさせていただきます。

何卒ご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

2019年4月1日

院長 三澤弘道

4/27	4/28	4/29	4/30	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5	5/6
土	日	昭和の日	国民の休日	即位の日	国民の休日	憲法記念日	土	日	振替休日
休診	休診	休診	通常診療	休診	休診	休診	休診	休診	休診

夜間・休日（時間外）の受診について

時間外に診療をご希望の方は、事前に電話でご相談ください。

電話：0268-68-2036（代）

電話にてお伝えいただきたいこと。

- ・患者さんの氏名、性別、生年月日
- ・病状について（いつから、体のどこが、どのような具合か など）

当直医師の専門性、診療体制などの諸事情により、他の医療機関をご紹介することがありますが、予めご了承ください。

せりと卵のスープ

栄養科からの
おすすめレシピ

せりには、「冬のに溜まった体の老廃物」を洗い流す働きがあるとされています。

旬のせりを使って簡単にできるスープをご紹介します。

せりの香りが飛ばないようにさっと火を通すことがポイントです。

材料（約2人分）

- | | |
|-----------|-----------|
| ・せり | 1束（約100g） |
| ・卵 | 3個 |
| ・水 | 3カップ |
| ・塩 | 小さじ1/3 |
| ・鶏ガラスープの素 | 小さじ2 |
| ・しょうゆ | 小さじ1 |
| ・片栗粉 | 大さじ1 |
| ・水 | 大さじ2 |
| ・ごま油 | 大さじ1 |
| ・コショウ | 少々 |
- 水溶き片栗粉



盛り付け例

◆作り方

- ① せりは洗って2cmの長さに切り、卵はときほぐす
- ② 鍋に水と塩を入れて中火にかけ、煮立ったらせりを入れてさっと煮る
- ③ 鶏ガラスープの素としょうゆを入れる
- ④ 水溶き片栗粉を加えた後、卵を流しいれごま油とコショウを入れ調味する

国保依田窪病院 外来診療担当医表

受付時間 午前 8:00～11:30

午後 各科により異なりますので、ご確認下さい。

【休診日】 土曜日、日曜日、祝祭日、年末年始（12月29日～1月3日）、1月15日

2019年4月

		月		火		水		木		金	
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科	初再診予約	須山 (8, 22日) 山崎 信大		須山 津田		越知 (3, 10, 24日) 白川 (10:30迄) 津田 (10:30から) 信大		須山 諏訪中央 白川 (4, 18日) 山崎		須山 白川 津田 山崎	
	予約のみ	白川 (10:30迄)	須山 (1, 15日)	養田 (諏訪中央)	津田				白川		
外科	初再診予約	小澤		石橋		小澤		小澤		小澤	
整形外科	初診	古作 由井 三村 藤巻		古作 三村 塩澤		三村 藤巻 三澤 (紹介のみ)		林 信大 藤巻		由井 林 塩澤 藤巻	
	予約のみ	林	三澤	由井 信大		林		古作 由井 三村		三澤	
小児科 ※午後受付 15:00～16:30			信大		信大						信大
小児消化器外来(予約制)							信大 (月2回)				
泌尿器科 ※水曜日予約外受付 第1週 10:00迄 第2週以降 11:00迄						信大				佐久 (12日) ※予約制※	
眼科 ※金曜日 受付11:00迄 (金曜日 受付時間は、変更になる場合があります。お問い合わせ下さい。)		信大		信大				信大		※信大 受付11:00迄	
皮膚科		信大				信大					
肝臓外来								信大 (4, 25日)			
耳鼻咽喉科 ※受付 14:00～16:00			信大								
脳外科 ※受付 13:30～14:30											信大 (12日)
呼吸器外科 ※受付 13:30～14:30											佐藤 (5日)
※予約制※	呼吸器科						信大				
	心臓血管外科						豊田 (月1回)				
	神経膠原病内科								信大		高
	高齢者総合外来							石橋			
	禁煙外来	(初回) 12:00～ 小澤								(初回) 12:00～ 小澤	

◆諸事情により、担当医、受付時間は変更する場合がございます。ホームページ等で情報をご確認下さい。

◆予約の変更に関するお電話は、診療日の14時～17時の間にお願いいたします。

◆小児科予防接種の予約・変更に関するお電話は、12時～14時の間にお願いいたします。

◆月に1度、保険証等の提示をお願いいたします。3ヶ月以上確認できない場合全額自己負担していただく場合がございます。



長野県・上田市組合立

国保 依田窪病院

〒386-0603 長野県小県郡長和町古町 2857

TEL.0268-68-2036 FAX.0268-68-4034

URL: <http://www.yodakubo-hp.jp>

発行人／三澤弘道 編集／国保依田窪病院広報編集委員会